



EDUCAÇÃO ALIMENTAR

ENERGIA E CALORIAS

- 1 g de proteína transforma-se em 4 quilocalorias
- 1 g de carboidrato transforma-se em 4 quilocalorias
- 1 g de lipídio transforma-se em 9 quilocalorias



AVALIAÇÃO NUTRICIONAL

- Antropometria
- Composição corporal
- Parâmetros bioquímicos
- Consumo alimentar
- Exame físico
- Avaliação Subjetiva Global (ASG)



PIRÂMIDE DE ALIMENTOS

Variedade

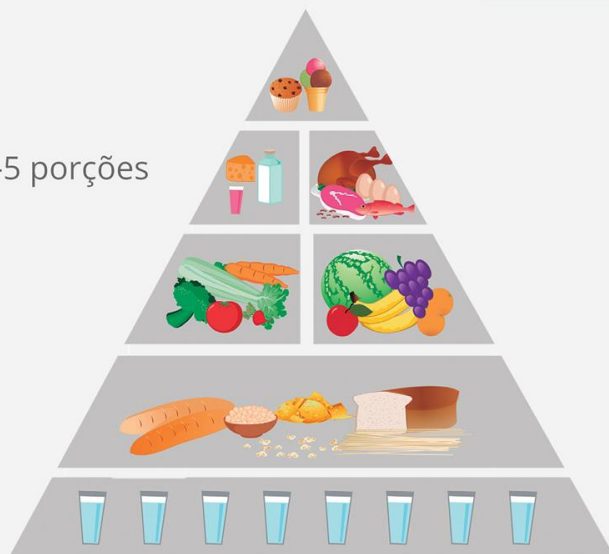
Equilíbrio

Moderação



PORÇÃO RECOMENDADA PARA UM ADULTO

- Grupo dos cereais: 5-9 porções
- Grupo das hortaliças e vegetais: 4-5 porções
- Grupo das frutas: 3-5 porções
- Grupo das carnes: 1-2 porções
- Grupo do leite: 3 porções
- Grupo das leguminosas: 1 porção
- Grupo das gorduras: 1-2 porções
- Grupo dos açúcares: 1-2 porções



ALIMENTOS FUNCIONAIS



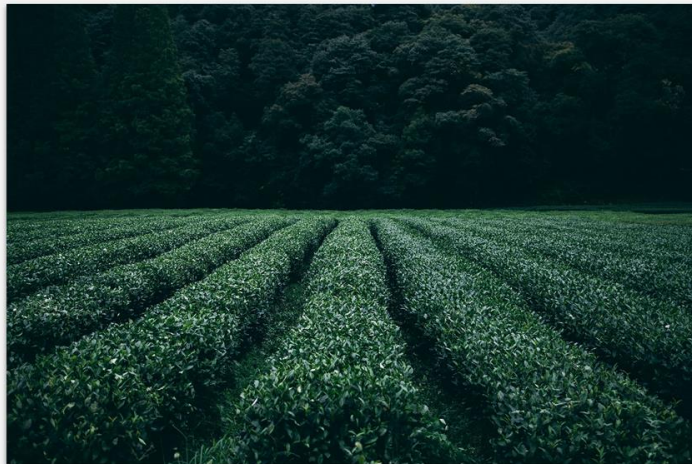
ALIMENTOS TRANSGÊNICOS

- Soja
- Batata
- Milho
- Tomate
- Brócolis



CONTAMINAÇÃO DE ALIMENTOS

- Homem
- Animal
- Ambiente



VIAS DE CONTAMINAÇÃO

- Direta
- Indireta
- Ambiental



SELEÇÃO DE ALIMENTOS



MÉTODOS DE CONSERVAÇÃO DE ALIMENTOS

- Calor
- Desidratação
- Adição de substâncias naturais
- Adição de substâncias químicas
- Radiação Vácuo
- Frio





EDUCAÇÃO ALIMENTAR